Sauerampfer

rumex acetosa

Großer Sauerampfer, Gartenampfer, Wiesensauerampfer, Sauerknöterich, Haderlump, Kuckuckskraut, Roter Heinrich, acetosa maggiore (ital.), sorrel (engl.), oseille (franz.)

Kategorie

Kräuter, Knöterichgewächse (polygonaceae)

Beschreibung

Der Sauerampfer aus der Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae) wächst mehrjährig als krautige Pflanze. Der Sauerampfer liebt nährstoff- und stickstoffreiche und lehmige Böden. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis August. Die kleinen roten Blüten befinden sich an blattlosen Stängeln als Rispe ausgebildet. Die winterharte und mehrjährige Pflanze wird 30 bis 100 cm hoch.Der
Sauerampfer enthält sehr viel Vitamin C. Er kann als Wildgemüse gekocht oder roh gegessen werden.



rumex acetosa

Herkunft

Der Sauerampfer hat seinen Ursprung in Europa, Asien und Nordamerika. Inzwischen ist er jedoch in vielen anderen Ländern auf der ganzen Welt heimisch geworden.

Aroma

Das Gewächs macht seinem Namen alle Ehre: Der Geschmack ist deutlich sauer und sehr erfrischend.

Verwendung

Verwendet werden nur die jungen, zarten Blätter. Man kann den Sauerampfer ähnlich wie Spinat zubereiten, bzw. ihn mit diesem mischen, damit ein etwas würzigerer Geschmack entsteht. Auch als Salat oder als cremige Suppe wird er verwendet. Sauerampfer schmeckt auch als Würze zu Kerbel- und Kartoffelsuppen, Linsen, Tomaten, Milch und Hühnerbrühen.Sauerampfer
ist reich an Vitamin A und C und enthält auch Oxalsäure, die den sauren Geschmack verursacht. Ganzer roher Schildampfer und fein geschnittener Sauerampfer sind eine delikate Zutat in Salat, wobei man am besten in das Dressing etwas Zucker oder Honig mischt, um die Säure der Blätter auszugleichen. Einige fein geschnittene Blätter würzen ein Omelett, Spiegel- und Rühreier, sahnige Gerichte und Soßen angenehm säuerlich. Sauerampfer wird schnell weich und fällt stark zusammen. Er wird dann unansehnlich braungrün, was man kaschieren kann, wenn man ihn in eine Suppe oder Soße gibt oder ihn mit Spinat kocht wie in dem klassischen grünen ukrainischen Borschtsch. In Litauen gibt man in eine sahnige Sauerampfersuppe in Scheiben geschnittene Räucherwurst; in Polen kommt Sauerampfer in eine


Sauerampfer

© 2026 coquina.de

Suppe aus Mehlschwitze, wobei er halb roh, halb gekocht hinzugegeben wird. In Frankreich bildet meist eine Kartoffelsuppe die Basis für die Sauerampfersuppe. Sauerampfer ist außerdem Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße. Italien kennt eine Salsa verde aus rohem Sauerampfer, Brunnenkresse und Zwiebeln, die klein gehackt mit Öl und Essig cremig gerührt werden; man reicht sie zu Geflügel oder Fisch. Für die klassische französische Sauerampfersoße wird der Sauerampfer in etwas Butter gedünstet, mit Fisch- oder Hühnerbrühe abgelöscht und mit Sahne cremig gerührt.
Passt zu Brunnenkresse, Eiern, Fisch (besonders Lachs), Blattsalat, Gurke, Huhn, Kalb, Lauch, Linsen, Muscheln, Schwein, Spinat, Tomaten. Harmoniert mit Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch.

Einkauf / Aufbewahrung

Sauerampfer kann wild gesammelt werden, Jungpflanzen sind in Kräutergärtnereien erhältlich.
Aufbewahrt wird er in einer Kunststofftüte im Gemüsefach des Kühlschranks. Er lässt sich schlecht trocknen, eignet sich aber zum Einfrieren. Hierfür entfernt man die Stiele und dämpft die Blätter, oder man dünstet sie in Butter an und friert sie in kleinen Töpfchen ein.

Gesundheit

Junger, frisch gepflückter Sauerampfer enthält rund 117 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm - ungefähr doppelt so viel wie eine Zitrone. Damit ist der Tagesbedarf an Vitamin C schon mit 100 Gramm Sauerampfer gedeckt.
Mit 5 Milligramm Beta-Carotin in 100 Gramm Sauerampfer ist mit einer solchen Portion ebenfalls bereits die empfohlene Tageszufuhr gedeckt. Beta-Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A und hat eine antioxidative Wirkung.
Beachtlich ist außerdem der Eisengehalt von gut 2 Milligramm pro 100 Gramm. Sauerampfer liefert davon abgesehen noch viele weitere wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. In der Naturheilkunde gelten die frischen Blätter sogar als wirksames Mittel gegen Hauterkrankungen sowie zur Entschlackung beziehungsweise Blutreinigung und Entwässerung.
Verwenden Sie Sauerampfer nicht in zu großen Mengen oder zu oft. Seine Oxalsäure kann bei übermäßigem Gebrauch gesundheitsschädigend wirken. Sehr hohe Dosen können zu Nierenschäden führen.
Das Kraut sollte nicht verwendet werden bei Rheuma, Arthritis, Nierensteinen, Gicht oder einer Übersäuerung des Magens. Sauerampferblätter können eine Dermatitis auslösen.
Bei Verdauungsbeschwerden kann Sauerampfer als Heilmittel genommen werden. Obwohl Sauerampfer eine große Menge Eisen enthält, sollte bei Eisenmangel eher auf den Genuss verzichtet werden, da die in hohen Konzentrationen enthaltene Oxalsäure die Eisenaufnahme hemmt.

Geschichte

Bereits im Altertum verwendeten die Ägypter, Griechen und Römer Sauerampfer als Ausgleich für die zu reichliche Aufnahme von fetten Speisen bei ihren Festmahlen. Offensichtlich haben römisch Soldaten die Blätter gelutscht um ihren Durst zu stillen, und von römischen Ärzten weiß man, dass sie diese als harntreibendes Mittel einsetzten.
Die Tudors hielten den Sauerampfer für eine der schmackhaftesten Gemüsesorten, und besonders Heinrich VII. war von diesem Kraut begeistert. In Lappland benutzte man Sauerampfersaft an Stelle von Lab, um die Milch gerinnen zu lassen. Im Mittelalter war der Sauerampfer vor allem auf den britischen Inseln weit verbreitet und man schrieb dem Sauerampfer eine fiebersenkende Wirkung zu. Bei den Seefahrern des Mittelalters war er bereits als Mittel gegen Skorbut bekannt.

© 2026 coquina.de